**LAISVALAIKIO CENTRAS ŠEIMAI “7 MŪZOS”**

**GEDVYDŽIŲ G. 17, VILNIUS**

**ATVIRŲ PAMOKŲ IR TRENIRUOČIŲ GRAFIKAS. 2018-2019 SEZONAS**

**IKIMOKYKLINUKAMS**

* **Baleto studija "UOGA" Mokytoja JEKATERINA**

Lankymo grafikas: I, III 17.15, V 18.15 II a. Didžioji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d. 17.00;

* **Šokio ir gimnastikos pradžiamokslio grupė. Mokytoja INETA**

Lankymo grafikas: II, IV 17.15, V 18.15, I a. Sveikatingumo salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 30 d. 17.15;

* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA**

Lankymo grafikas: I, III, 18.00, V 17.30, II a. Mažoji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 24 d. ir 27 d. 18.00;

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS". Vadovas GINTARAS**

Lankymo grafikas: I, III 19.00, V 18.15, I a. Baltoji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d. 19.00

* **Šokio pradžiamokslio grupė. Mokytoja MILDA**

Lankymo grafikas: II, IV 17.15, V 18.15, II a. Mažoji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 30 d. 17.15;

* **Gatvės šokio grupė. Treneris EIMIS**

Lankymo grafikas: II, IV 19.00, V 17.30, II a. Mažoji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 30 d.19.00;

* **Muzikos studija."Garsų pėdutės". Mokytoja NERINGA**

Lankymo grafikas: II, IV 19.00, V 18.15, II a. 2 kabinetas. Atvira pamoka: rugpjūčio 30 d. 19.00;

* **Kūno lavinimo grupė (gimnastika)**

Lankymo grafikas: VI 10.00, I a. Baltoji salė. Atvira pamoka: bus paskelbta susirinkus pakankamam lankytojų skaičiui.

**VAIKAMS (7-10 m.)**

* **Baleto studija "UOGA" Mokytoja JEKATERINA**

Lankymo grafikas: I, III, V 18.15, II a. Didžioji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d. 18.00;

* **Gatvės šokis. Treneris JEVGENIJ**

Lankymo grafikas: I, III 15.00, V 16.45, II a. Didžioji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d. 15.00;

* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA**

Lankymo grafikas: I, III 19.00, V 17.30, II a. Mažoji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 24 d. ir 27 d. 18.00;

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS". Vadovas GINTARAS**

Lankymo grafikas: I, III 16.30, V 17.30, I a. Baltoji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d. 16.30;

* **Šokio studija “MilDance”, mokytoja MILDA**

Lankymo grafikas: II, IV 18.00, V 17.30, II a. Mažoji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 30 d. 18.00;

* **Muzikos studija "Garsų pėdutės". Mokytoja NERINGA**

Lankymo grafikas: II, IV 18.00, V 18.15, II a. 2 kabinetas. Atvira pamoka: rugpjūčio 30 d. 18.00;

**VAIKAMS/PAAUGLIAMS (9-13 m.)**

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas "Dangus IR Daugiau". Vadovė ŽIVILĖ**

Lankymo grafikas: II, IV 17.00, V 16.00, II a. Didžioji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 30 d. 17.00;

* **Gatvės šokio grupė. Treneris JEVGENIJ**

Lankymo grafikas: I, III 16.00, V 16.00, II a. Didžioji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d. 16.00;

* **Break dance grupė. Treneris EIMIS**

Lankymo grafikas: II, IV 18.00, V 17.30, II a. Mažoji salė. Atvira treniruotė: rugpjūčio 30 d.18.00;

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas ,,SMILTELĖS". Vadovas GINTARAS**

Lankymo grafikas: I, III 17.30, V 16.00, II a. Baltoji salė**.** Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d. 16.00;

* **Akrobatika-gimnastika. Trenerės INETA, JELENA**

Lankymo grafikas: I, III 17.00, V 16.00, II a. Mažoji salė. Atvira treniruotė: rugpjūčio 24 d. ir 27 d. 18.00;

* **Individualios vakalo pamokos. Mokytoja GODA**

Lankymo grafikas: individualus. II a. 2 kabinetas. Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d nuo 15.00 iki 17.00.

**PAAUGLIAMS/JAUNIMUI (12-18 m.)**

* **Šiuolaikinių šokių kolektyvas "Dangus ir Daugiau". Vadovė ŽIVILĖ**

Lankymo grafikas: II, IV 15.30, V 15.00, II a. Didžioji salė. Atvira pamoka: rugpjūčio 30 d. 15.30;

* **TRX mini grupė. Trenerė ŽIVILĖ**

Lankymo grafikas: III 16.00, I a. Sveikatingumo salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 29 d. 16.00

* **Kūno lavinimo grupė**

Lankymo grafikas: VI 11.00, I a. Baltoji salė. Atvira treniruotė: bus paskelbta susirinkus pakankamam lankytojų skaičiui.

* **Individualios vakalo pamokos. Mokytoja GODA**

Lankymo grafikas: individualus. II a. 2 kabinetas. Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d nuo 17.00 iki 18.00

* **Individualios treniruotės treniruoklių salėje**

Lankymo grafikas: I-V 9.00-21.00. Atvira treniruotė: I-III nuo 14.00

Į atviras pamokas/ treniruotes būtina registruotis el. Paštu uzsakymai@7muzos.lt (būtina parašyti vardą, pavardę, amžių ir kontaktinį telefoną) arba užsukus į “7 mūzas”.

Pamokos/treniruotės vyksta 3 kartus per savaitę. Kaina mėnesiui  40 Eur.



**ATVIRŲ PAMOKŲ IR TRENIRUOČIŲ GRAFIKAS. 2018-2019 SEZONAS**

**JAUNIMUI/SUAUGUSIEMS**

* **Individualios treniruotės treniruoklių salėje**

Lankymo grafikas: I-V 9.00-21.00. Atvira treniruotė: III –V nuo 14.00

* **Treniruotės treniruoklių salėje. Mini grupė. Trenerė MARTA.**

Lankymo grafikas: II, IV 19.00, 20.00. Atvira treniruotė: rugsėjo 4 d. 19.00

* **TRX mini grupė. Trenerė ŽIVILĖ NAUJOKAI**

Lankymo grafikas: II, IV 18.00, VI 11.00, I a. sveikatingumo salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 28 d. 18.00

* **Zumba. Trenerė INDRĖ**

Lankymo grafikas: II 19.05, V 18.15, II a. Didžioji salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 28 d. 19.00

* **Aerobika. Trenerė JOLANTA**

Lankymo grafikas: I, III, IV 20.05 II a. Sveikatingumo salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 30 d. 20.05

* **Klasikinė Joga. Mokytoja RŪTA**

Lankymo grafikas: I, III 19.15, II a. Didžioji salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 29 d. 19.15

* **Dinaminė (jėgos) Joga. Mokytoja NATALIJA**

Lankymo grafikas: II, IV 20.05, VI 11.05, II a. Didžioji salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 28 d. 20.05

* **Šiuolaikinio šokio pamokos (šiuolaikinio šokio trenažo pamokos)**

Lankymo grafikas: I, III 20.05, I a. Baltoji salė; Atvira treniruotė: bus paskelbta susirinkus pakankamam lankytojų skaičiui.

* **Pilateso mankšta RYTE. Mokytoja INGA**

Lankymo grafikas: II, IV 9.05, I a. Sveikatingumo salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 30 d. 19.05

* **Kūno dizaino aerobika. RYTE. Trenerė MARTA**

Lankymo grafikas: I, III 09.05, I a. Sveikatingumo salė; Atvira treniruotė: rugsėjo 5 d. 9.05

* **Pilateso mankšta. Pradedantieji. Mokytoja MILDA**

Lankymo grafikas: I, III 19.05, I a. Sveikatingumo salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 29 d. 19.05

* **Pilateso mankšta. Pažengusieji. Mokytoja INGA**

Lankymo grafikas: II, IV 19.05, I a. Sveikatingumo salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 30 d. 19.05

* **Pilateso mankšta. Pažengusieji. Mokytoja INGA**

Lankymo grafikas: II, IV 9.05, I a. Sveikatingumo salė; Atvira treniruotė: rugpjūčio 30 d. 19.05

* **Individualios vakalo pamokos. Mokytoja GODA**

Lankymo grafikas: individualus. II a. 2 kabinetas. Atvira pamoka: rugpjūčio 29 d nuo 17.00 iki 18.00

* **Kūno stiprinimo/tempimo pamokos. ŽIVILĖ**

Lankymo grafikas: VI 12.05, I a. Sveikatingumo salė; Atvira treniruotė: bus paskelbta susirinkus pakankamam lankytojų skaičiui.

**Į atviras pamokas/ treniruotes būtina registruotis el. Paštu** **uzsakymai@7muzos.lt** **(būtina parašyti vardą, pavardę, amžių ir kontaktinį telefoną) arba užsukus į “7 mūzas”.**

**Pamokos/treniruotės vyksta nuo 1 karto per savaitę. Kaina mėnesiui 20-40 Eur/grupiniams užsiėmimams, nuo 10 Eur/ už treniruotę mini grupėse, nuo 20 Eur/ už treniruotę individualiai. Dėl individualių pamokų teirautis registracija@7muzos.lt**